



**兒童的牙齒和齒齦非常重要。
咀嚼、說話和微笑都需要用到
牙齒。**

**儘管乳牙將會脫落，仍然需要保持健康。
它們會為整齊而健康的恒齒保留成長
空間。**

**確保您自己的牙齒和口腔健康。在您口腔內導
致蛀牙和齲齒的細菌，也有可能蔓延到您的孩子！**

- 切勿與別人共用湯匙和叉子。
- 餵食嬰兒前不要咀嚼或品嘗
嬰兒的食物。
- 以水清洗嬰兒奶嘴，不要用
舌頭舔。
- 照顧您自己的牙齒，定時去看
牙醫。



從出生到一歲：

大多數嬰兒在6個月
左右開始長牙。但是
牙齒的保健應從出生

時做起：

- 以母乳餵養您的嬰兒。
- 不要讓嬰兒含著奶瓶入睡。
- 嬰兒6個月大時，開始讓他使用
杯子。
- 每天擦淨或刷洗嬰兒的牙齦和
牙齒，尤其是飯後。
- 使用乾淨的毛巾或潮濕而柔軟的兒童牙刷。
- 不要用牙膏。

從一歲起，至少每年帶嬰兒看一次牙醫。

- 嬰兒滿周歲後就不要再用奶瓶。
- 每天檢查嬰兒的牙齒和牙齦，以發現早期的蛀牙。
 - 查看嬰兒的牙齒是否有白色、棕色或黑色的斑點。
如果您看到任何斑點，請立刻帶嬰兒去看牙醫。
 - 檢查牙齦是否有腫脹、出血和凸起。

一到二歲的孩子：

- 停止用奶瓶餵食，每天繼續檢查
牙齒和牙齦。
- 如果嬰兒隨身攜帶訓練杯，把水放在
杯子裡。
- 在兩餐之間提供健康的點心，不要提供甜食。
- 用毛巾或軟毛牙刷清洗牙齦和牙齒，但不要
用牙膏。
- 每週查看牙齒，留意蛀牙的早期跡象。



牙齒健康 小竅門

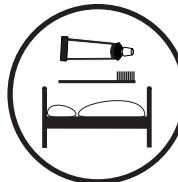
健康的牙齒 讓孩子

笑口常開

保持兒童的牙齒和牙齦健康

二到三歲的 孩子：

- 兒童應每天刷牙兩
次，尤其是睡前。
- 當孩子2歲時，向醫生或牙醫詢問
有關含氟牙膏的事宜。
- 使用豌豆大小量的含氟牙膏。
- 教導兒童在刷牙後吐出牙膏。
- 不要讓孩子吞食或吃下牙膏。
- 開始教孩子刷牙，但記住您仍在旁
協助。
- 每年至少帶孩子看一次牙醫。



在兒童的成長過 程中保護牙齒。 當孩子三到五歲時：

- 幫助孩子每天至少刷兩次牙。
- 每天用牙線清除孩子的牙垢。
- 每年至少帶孩子看一次牙醫。



想知道在哪裡尋找牙醫嗎？

請洽詢加州牙醫協會：

(800) 232-7645 或 (800) CDA-SMILE

請洽詢加州兒童牙醫協會：(800) 503-9780

請洽詢Denti-Cal熱線：(800) 322-6384